EVI108U - GENEL BESLENME
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Aşağıdaki aminoasitlerden hangisi **çocuklarda** eksikliği durumunda büyüme geriliği gerçekleştiğinden elzem, bir başka deyişle esansiyel aminoasitlerden biridir?

A) lizin
B) lösin
C) valin
D) arginin
E) metionin

Çözüm : Yetersizliklerinde çocuklarda büyüme geriliği oluştuğundan histidin (histidine) ve arginin (arginine) de çocuklar için elzem olan amino asitler içinde yer alır. Doğru cevap D'dir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

2) Aşağıdakilerden hangisi doymuş yağlar için söylenemez?

A)

Çoğunlukla hayvansal kaynaklıdır.

B) Oda sıcaklığında katı olarak bulunur.
C)

Bu yağların içerdiği yağ asitleri arasında çift bağ vardır.

D)

Süt ve yumurta sarısındaki yağ asitleri de doymuş yağ asitleridir.

E)

Asetik, bütirik, palmitik, stearik gibi yağ asitleri doymuş yağ asitlerine örnektir.

Çözüm :

Bu yağlar çoğunlukla hayvansal kaynaklıdır ve oda sıcaklığında katı olarak bulunur. Bu yağlara örnekler tereyağı ve iç yağıdır. Bu yağların içerdiği yağ asitlerinin karbon zincirleri arasında çift bağ yoktur. Süt ve yumurta sarısındaki yağ asitleri de doymuş yağ asitleridir. Bazı bitkisel besinlerin içerdiği yağların doymuş yağ asidi oranı da oldukça yüksektir. Bunlar Hindistan cevizi yağı ve palm (hurma) yağlarıdır. Asetik, bütirik, palmitik, stearik gibi yağ asitleri doymuş yağ asitlerine örnektir. Doğru cevap C'dir.

Doğru cevap C şıkkıdır.

3) Aşağıdakilerden hangisi iyi kolesterol olarak adlandırılır?

A)

LDL

B)

VLDL

C)

HDL

D)

Trigliserid

E) Safra asidi

Çözüm :

Kolesterol kanda lipoproteinlerle taşınır. Bunlar HDL (yüksek dansiteli), LDL (düşük dansiteli) ve VLDL (çok düşük dansiteli) olmak üzere üç gruptur. HDL nin kanda yüksekliği tercih edildiğinden HDL iyi kolesterol olarak adlandırılır. LDL ve VLDL nin yüksekliği ise istenmeyen bir durumdur bu nedenle bunlara kötü kolesterol denilir. Safra asitleri, steroid hormonları ve D vitamini kolesterol türevleridir. Doğru yanıt C'dir.

Doğru cevap C şıkkıdır.

4) Aşağıda verilen meyvelerden hangisinin C vitamini içeriği yüksektir?

A) Nar
B) Üzüm
C) Elma
D) Erik
E) Çilek

Çözüm : Brüksel lahanası, taze biber, domates, turunçgiller (portakal, grapefruit, mandalina), karpuz-kavun, çilek-böğürtlen gibi sebze ve meyvelerin C vitamini içeriği yüksektir. Doğru yanıt E'dir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

5)

I. Tahılların önemli kısmı karbonhidrattır (nişasta, lif).
II. Tahıllar vitamin ve mineralleri (çinko, demir) içermesi nedeniyle sağlık açısından önemlidirler.
III. Tahıl tanelerinin yağı vitamin E'den zengindir.
IV. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren ögelerle, C vitamini hemen hemen yoktur.
V. Tahıllar B12 dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitamini (tiamin) için en iyi kaynaktır.

Tahıl ve ekmek gurubu besinler için yukarıdaki ifadelerden hangisi veya hangileri doğrudur?

A) I, II, III, IV, V
B) Yalnız I, II, III
C) Yalnız I, II, III, IV
D) Yalnız I, III, IV
E) Yalnız V

Çözüm :

TAHIL VE EKMEK GRUBU
Gruptaki besin çeşitleri: Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf ve bunlardan yapılan un, ekmek, şehriye, kuskus, yarma, irmik, makarna, bulgur, gevrek, yufka, börek, kurabiye ve benzeri besinler bu gruba girer.

Besin ögesi içerikleri: Bu grup besinlerin önemli kısmı karbonhidrattır (nişasta, lif). Bu nedenle de tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır. Vitamin ve mineralleri (çinko, demir) içermesi nedeniyle sağlık açısından önemlidirler. Tahıl tanelerinin yağı vitamin E'den zengindir. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren ögelerle, C vitamini hemen hemen yoktur. Tahıllar B12 dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitamini (tiamin) için en iyi kaynaktır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur. Aminoasit olarak prolamin, glutelin, globülin ve albumin içerir. Pirinçte glutelin, mısırda prolamin daha fazla iken, buğday ve çavdarda prolamin ve glutelin eşit miktardadır.

Doğru cevap A şıkkıdır.

6)

I. Eski menüler
II. Başka işletmelerin menüleri
III. İnternet siteleri
IV. Yemek ve beslenme ile uğraşan kişiler
V. Kitap, gazete ve dergilerde çıkan menü örnekler

Yukarıda verilen kaynaklardan hangisi veya hangilerinden yiyecek-içeceklerle ilgili bilgi tarama aşamasında yararlanılır?

A) Yalnız IV
B) I ve II
C) III ve V
D) I, III ve V
E) I, II, III, IV ve V

Çözüm : Yiyecek-içeceklerle ilgili bilgi tarama aşaması
Bu aşamada yiyecek-içeceklerle ve kullanılabilecek menülerle ilgili gerekli bilgiler toplanır. Bilgilerin toplanması için pek çok kaynak kullanılabilir, bunlar:
• Eski menüler,
• Başka işletmelerin menüleri,
• Kitap, gazete ve dergilerde çıkan menü örnekleri,
• İnternet siteleri,
• Yemek ve beslenme ile uğraşan kişiler (Aşçılar, Yöneticiler, diyetisyenler vb),
Doğru cevap E şıkkıdır.

7) Aşağıdakilerden hangisi standartlaştırılmış tarifelerin dezavantajlarından biridir?

A) Tahmin edilebilir son ürün
B) Tüketici memnuniyeti
C) Personel eğitimi sorunu
D) Yemek maliyet kontrolü
E) Emek maliyet kontrolü

Çözüm : Standartlaştırılmış tarifelerin dezavantajları; anlaşılamama olasılığı, zaman kaybı, personel eğitimi sorunu ve personel şikayetleridir. Doğru cevap C seçeneğidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

8) Yumurtaların kaynar suya kırılarak pişirildiği yönteme ne ad verilir?

A)

Poşe

B)

Beze

C)

Omlet

D)

Graten

E) Rafadan

Çözüm : Yumurtalar kaynar suya kırılarak da pişirilebilir, bu tür pişirme yöntemine Türkçe'de "poşe" denilmektedir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

9) Yemekhanenin belirli bir yerinde servis bankosu vardır." cümlesi hangisiyle ilgilidir?

A) Masa düzeni.
B) Self-Servis.
C) Ziyafet sofrası
D) Servis araç gereçleri.
E) Amerikan usulu servis.

Çözüm : Self-Servis. Cevap B 'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

10) Yemekhane içinde farklı servis bankolarına konan yemekler hangisiyle ilintilidir?

A) Masa servisi.
B) Ada tipi servis.
C) Ziyafet sofrası.
D) Masa düzeni.
E) Servis araç gereçleri.

Çözüm : Ada tipi servis.Cevap B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

11) Servise hazır olabilecek yemeklerin listesi hangisiyle ilgilidir?

A) Tabldot.
B) Alakart.
C) Masa düzeni.
D) L.C.V
E) Ziyafet sofrası.

Çözüm : Alakart. Cevap B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

12) Aşağıdakilerden hangisi anne sütünün faydalarından bir tanesi **değildir**?

A) Allerjiye karşı koruyucudur ve bebeği pişikten korur
B) Ucuzdur, hazırlama sorunu bulunmaktadır
C) Besin ögesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur
D) Anne sütü çene ve diş gelişimini sağlar
E) Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir

Çözüm : Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir. Besin ögesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur. Koruyucu etmenler içerir. Anne sütü alan bebeklerde solunum yolu ve mide-barsak enfeksiyonları daha az görülür. Anne sütü çene ve diş gelişimini sağlar. Bazı kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır. Allerjiye karşı koruyucudur ve bebeği pişikten korur. Bebeğin ruhsal, bedensel ve zihinsel gelişimine yardımcı olur. Ucuzdur, hazırlama sorunu gerektirmez. Anne ve bebeği arasındaki duygusal bağı güçlendirerek sevgi dolu bir ilişkiyi kolaylaştırır. Annenin sağlığını korur. Emziren annelerde göğüs kanseri, yumurtalık kanseri, kemik erimesi ve kansızlık oluşumu azalır. Anne sütü uterusun eski haline dönmesine yardımcı olur, anneyi aşırı kan kaybından korur. Anne sütü ucuzdur ve de hazırlama sorunu bulunmamaktadır bu durumda doğru cevap B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

13) Nöral tüp defektleri riskinin azaltılması için aşağıdakilerden hangisinin yeterli düzeyde tüketilmesi gerekmektedir?

A) Riboflavin
B) Folik asit
C) Tiamin
D) B12 vitamini
E) C vitamini

Çözüm : Kadınlar yeterli düzeyde folik asit tükettikleri (600 mcg/gün) zaman nöral tüp defektleri için risk azalmaktadır.
Doğru cevap B şıkkıdır.

14) Bebeklerde yumurtaya kaçıncı aydan itibaren başlanmalıdır?

A) 6. ay
B) 5. ay
C) 4. ay
D) 3. ay
E) 2. ay

Çözüm : Bebeklerde yumurtaya 6.aydan itibaren başlanmalıdır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

15) Aşağıdakilerden hangisinin eksikliğine bağlı olarak gözlenen en erken belirti büyüme hızındaki azalmadır?

A) Kalsiyum
B) Çinko
C) Vitamin
D) Demir
E) Fosfor

Çözüm : Çinkonun birçok enzim sistemi içerisinde yer aldığı bilinmektedir, çinko özellikle adolesan dönem için çok büyük bir önem taşımaktadır. Çalışmalar çinko eksikliğine bağlı olarak gözlenen en erken belirtinin büyüme hızındaki azalma olduğunu göstermiştir. Bu nedenle adolesanların yeterli çinko aldığından emin olunmalıdır. Büyüme atağı sırasında erkek adolesanlarda vücutta tutulan çinko miktarı yaklaşık 400 mcg kadardır. Kızlarda ise büyüme hızının erkeklerden yavaş olması nedeniyle bu miktar daha azdır.
Doğru cevap B şıkkıdır.

16)

I. Yaşlılık
II. Spor yapma
III. Menopoz
IV. Emziklilik
V. Andropoz

Yukarıdakilerin hangileri enerji ve besin ögeleri gereksiniminin değiştiği özel durumlar olarak değerlendirilmektedir?

A) I, II ve IV
B) II ve IV
C) II, III ve V
D) I, II, III ve IV
E) II, III, IV ve V

Çözüm : Yaşamın ilk yıllarından itibaren; yeni doğan ve bebeklik dönemi, çocukluk, adolesan dönem, gebelik-emziklilik, menopoz, yaşlılık, spor yapma gibi bazı enerji ve besin ögeleri gereksiniminin değiştiği durumlar özel durumlar olarak değerlendirilmektedir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

17) Aşağıda verilen ve adolesanlarda vücudun beslenme ile ilgili geçirdiği değişimlerden hangisi **yanlıştır?**

A) Enerji gereksinimi artar.
B) Protein gereksinimi artış göstermektedir.
C) B12 vitaminine gereksinim artar.
D) Demir gereksinimi daha fazladır.
E) Doymuş yağ oranının %10'un üstünde tutulması gerekmektedir.

Çözüm : Yağlar vücuda en fazla enerji veren besin ögeleridir. Günlük enerjinin %25-30' unun yağlardan gelmesi gerekir. Elzem yağ asitlerinin alımı ve yağda eriyen vitaminlerin emilimi için diyet yağı önemlidir. Ancak doymuş yağ oranının %10'un altında tutulması ve trans yağ içeren besinlerin tüketilmemesine dikkat edilmelidir. Doğru yanıt E'dir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

18) Beden Kitle İndeksi'ne göre yetişkinlerde normal kilo aralığı aşağıdakilerden hangisidir?

A) <18.5
B) 18.5-24.9
C) 25-29.9
D) 30-34.9
E) 35-39.9

Çözüm : BKI = Ağırlık (kg) /Boy (m)2 formülü kullanılmaktadır. sonuçlar; <18.5 Zayıf, 18.5-24.9 Normal kilolu, 25-29.9 Fazla kilolu, 30-34.9 Şişman derece 1, 35-39.9 Şişman derece 2, >40 Morbid (Aşırı) şişman derece 3 olarak değerlendirilmektedir. Doğru yanıt B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

19) Aşağıdakilerden hangisi bitkilerden elde edilen kısımlar açısından değerlendirildiğinde sürgünler grubundadır?

A) Patates
B) Lahana
C) Enginar
D) Kuşkonmaz
E) Pırasa

Çözüm : Sebzeler farklı şekilde gruplandırılabilmektedir:
A- Bitkiden elde edilen kısımlarına göre şöyle gruplandırılır:
• Yumrular: Yer elması, patates
• Kökler: Şalgam, pancar, havuç, kereviz
• Soğanlar: Pırasa, soğan, sarımsak
• **Sürgünler: Kuşkonmaz**
• Yaprak: Lahana, ıspanak, semizotu, pazı, vb
• Çiçekler: Enginar, karnabahar, bamya
• Meyveler: Domates, patlıcan, biber, hıyar, kabak
Doğru cevap D şıkkıdır.

20) Vücuttaki suyun yüzde kaç oranında kaybedilmesi baş ağrısı ve yorgunluk gibi etkilere yol açmaktadır?

A) %3
B) %4
C) %5
D) %6
E) %7

Çözüm : Vücuttan %3'lük bir
su kaybı ısı düzeninin bozulmasına, %4'lük bir kayıp fiziksel performansın bozulmasına neden olur. Su kaybının derecesine bağlı olarak vücutta oluşan yakınmalar da artar. **Yüzde 5'in üzerindeki bir kayıp baş ağrısı, yorgunluk;** %10'un üzerindeki su kaybı, bilinç kaybı yaratır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

